

ПСИХОЛОГІЧНЕ КОНСУЛЬТУВАННЯ З ПРОБЛЕМ САМОТНОСТІ

Самотність як певний період життя людини поєднує в собі багато основних проблем, таких як біолого-медичної, так і соціальної, особистої сфери. У цей період перед людьми виникає багато проблем, що пов'язано, перш за все, з самотністю: підвищена соціальна вразливість, захворювання, знижуються можливості самообслуговування, адаптації до змін; матеріальне становище; погіршення екологічної обстановки і зміна клімату негативно впливають на стан здоров'я людей та проведення дозвілля.

Самотність як стан може бути вимушеним або бажаним. Як переживання самотність може впливати на життєдіяльність деструктивно, але може вести до творчого вирішення, дії. До консультанту клієнт звертається, як правило, коли переживає самотність як страждання.

Симптомокомплекс переживання самотності. Маю можливість описати існуючий «симптомокомплекс переживання самотності». Виділяють три рівні усвідомлення людиною цього переживання:

1. На першому рівні клієнт усвідомлює свої почуття, пов'язані з констатацією самотності. Тут представлені емоційні явища меланхолійного кола: печаль, безсилля, тривога, невпевненість, незахищеність, безнадійність, втрата.

2. На другому рівні виникають стеничні почуття, які спонукають до пошуку причин своїх негативних переживань. Залежно від локусу контролю, клієнт направляє ці почуття (гнів, досада, ненависть тощо) або на себе, або на зовнішнє джерело стресу.

3. Третій рівень, як відзначають практикуючі консультанти, не завжди досягається. Він представлений вищими почуттями (такими як вина, сором, смиренність) з приводу тих "емоційних спілок", наслідком заперечення яких і стало переживання самотності. Досягнення цього рівня дозволяє клієнту вийти з позиції жертви власних недоліків та служить основою формування нового ставлення до себе і оточення, переоцінки існуючої ситуації, розширення смислового поля, мотивує пошукову активність.

У роботі з клієнтом, який має проблеми з самотністю, психолог-консультант приймає позицію фасилітатора і на першому етапі допомагає усвідомити і відреагувати актуальні переживання. На другому етапі консультант, визначаючи локус контролю клієнта, прагне привести його до балансу між самозвинуваченням та зовнішньо-звинуваченням в покладанні відповідальності за негативні переживання. Робота консультанта на третьому етапі перш за все передбачає актуалізацію у клієнта зацікавленості у своєму майбутньому - це вже найважливіша умова ефективності подальшої взаємодії. Надалі консультант ставить завдання подолати одностороннє ставлення клієнта до самотності і показує, що це переживання може відкривати нові можливості та воно не людину зупиняти, радше навпаки - самотність є сигналом того, що треба діяти і щось змінювати в своєму житті.

Якщо клієнт визнає саму можливість побудови оптимістичних перспектив свого майбутнього, консультант починає роботу з моделювання різних варіантів поведінки в його конкретній життєвій ситуації. На етапі готовності зробити «крок в майбутнє» клієнту необхідна практика прийняття нових позицій, часто невідомих соціальних ролей.

Вирішення цього завдання може бути ефективним в психодраматичній групі.

Психодраматичний процес може дати потужний поштовх до змін, так як йому притаманний і катарсис, і когнітивне усвідомлення. Клієнт, який переживає почуття самотності, як ніхто інший потребує натхнення і приплив енергії, якщо бажає працювати над своєю проблемою. Результатом успішної психодраматичної роботи стане можливість більш повного і спонтанного самовираження, впевненість у своїх здібностях будувати більш гармонійні відносини з іншими. Не завжди можливо включення клієнта в психодраматичну групу, однак, окремі психодраматичні техніки можуть бути використані в індивідуальній консультативній роботі.

Література:

1. Айвазян Л.Ю. Взаємозв'язок суб'єктивного відчуття самотності і розвитку особистості // Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С.Костюка НАПН України / За ред. С.Д.Максименка, Л.А.Онуфрієвої. – Вип. 13. – Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2011. – С.12-21.

2. Варава Л.А. Особливості переживання особистістю почуття самотності у стані соціальної депривації. Автореф. дисс. канд. психол. наук, К., 2009

Під керівництвом: доц. каф. Практичної психології, О.М. Харцій